

مقایسه نقش کفایت اجتماعی و نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان

آرزو شفیعی

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران.

چکیده

تحقیق حاضر با هدف مقایسه نقش کفایت اجتماعی و نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان به مرحله اجرا در آمد. روش پژوهش مقایسه ای بود و جامعه آماری پژوهش را زنان و مردان شاغل به تحصیل در شهر اراک تشکیل می دادند؛ و نمونه مورد مطالعه ۳۳۱ نفر مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه کفایت اجتماعی، سازگاری اجتماعی و نظم جویی هیجانی بوده است و داده های به دست آمده از گروه نمونه در دو سطح توصیفی و استنباطی از طریق نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت که با توجه به فرضیه اصلی: بین کفایت اجتماعی و نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد و دو فرضیه فرعی: بین کفایت اجتماعی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد. و همچنین بین نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد.

واژه های کلیدی: کفایت اجتماعی، نظم جویی هیجانی، سازگاری اجتماعی

مقدمه

کفایت اجتماعی پایه و اساسی برای گسترش طیفی از پیامدهای مطلوب از قبیل اعتماد به نفس، رفاه اجتماعی، کیفیت دوستی، مسئولیت‌پذیری جنسی، پذیرش توسط همسالان و شایستگی‌های کاری است (موسوی امیرآباد و نظری مقدم، ۱۳۹۸). تنظیم هیجان دلالت دارد بر به کارگماشتن افکار و رفتارهایی که در هیجان‌های آدمی تأثیر می‌گذارند. هنگامی که انسان‌ها تنظیم هیجان را به کار می‌گیرند، چگونگی تجارب و تظاهر هیجان‌های خود را هم تحت اختیار می‌گیرند. گمان می‌شود توانایی تنظیم هیجان خصیصه‌ای از خصوصیات هوش هیجانی است (بارون و پارکر، ۲۰۰۰؛ به نقل از امین‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۰).

تنظیم هیجان همچنین به راهبردهایی گفته می‌شود که از آنها برای کاهش، افزایش یا حفظ تجارب هیجانی استفاده می‌شود. ریشه راهبردهای تنظیم هیجان، تحول هیجانی، شناختی و اجتماعی است. بدکارکردی در این راهبردها می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد و حفظ اختلالات روانی ایفا کند. در حقیقت، مفهوم تنظیم هیجانی بسیار گسترده و فراگیر بوده و در برگیرنده طیف وسیعی از فرایندهای هشیار و ناهشیار فیزیولوژیک، رفتاری و روانشناختی می‌شود (سبزی‌گل و کاظمی، ۱۳۹۵). نظم جویی شناختی هیجان ما را قادر می‌سازد تا با انعطاف‌پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع، پاسخ دهیم. تفاوت‌های فردی در نظم جویی شناختی هیجان می‌تواند در تعامل با سایر عوامل فرد را در معرض خطر بروز جنبه‌های آسیب‌شناختی قرار دهد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۶).

سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت‌های اجتماعی می‌دانند و از نظر آن‌ها مهارت اجتماعی عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط با دیگران در زمینه اجتماعی معین به طریقی که در عرف جامعه، پذیرفته و ارزشمند باشد (دانون، ۲۰۱۰). زیرا دامنه‌ای از مشکلات از جمله نواقصی در کفایت اجتماعی خود دارند. کفایت اجتماعی به نوعی به مهارت‌ها، توانایی‌های سازگاری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی اشاره دارد. بنابراین کفایت اجتماعی یکی از سازه‌های مهم و قابل تأمل در امر ارتقاء سازگار اجتماعی است (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۵). لذا سوال اصلی در این تحقیق این می‌باشد که: مقایسه نقش کفایت اجتماعی و نظم جویی هیجانی به عنوان پیش‌بین‌های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان چگونه می‌باشد؟

چارچوب نظری

رشد علوم شناختی از این ادعا که کارکردهای اجرایی و تنظیم هیجانی در ارتباط با یکدیگر هستند حمایت می‌کند. هیجان و شناخت به شکل پیچیده‌ای به یکدیگر متصل هستند و هر دو برای پردازش اطلاعات و اجرای عمل‌کار می‌کنند (برهانی و همکاران، ۱۳۹۶).

نظم جویی هیجانی، را می‌توان روش شناختی مدیریت اطلاعات هیجانی تحریک شده تعریف کرد. افراد در مواجهه با شرایط تنیدگی‌زا از راهبردهای نظم جویی هیجانی متنوعی استفاده می‌کنند. نظم جویی هیجانی سازگارانه با سازگاری و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است و افزایش در فراوانی تجربه‌های هیجانی مثبت باعث مراقبه موثر با موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود و حتی فعالیت‌های لازم در پاسخ به موقعیت‌های اجتماعی را بالا می‌برد (زارع و همکاران، ۱۳۹۶). بررسی متون و مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد که نظم جویی هیجانی، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است و نقص در آن با اختلالات درون‌ریز (مانند افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی) و اختلالات بیرون‌ریز (مانند بزهکاری، ناسازگاری و رفتار پرخاشگرانه ارتباط دارد) (باقری و همکاران، ۱۳۹۷).

فلنر و همکاران (۱۹۹۰) مدلی جامع از کفایت اجتماعی را ارائه می‌دهد که علاوه بر تأکید بر بعد رفتاری مهارت‌های اجتماعی، بر اهمیت ابعاد دیگر شناختی، هیجانی و انگیزشی نیز در برقراری تعاملات اجتماعی موفق و دست‌یابی به سلامت روان و پیامدهای آن از جمله سازگاری تأکید می‌کند. با نگاه از زاویه دیگر به اهمیت مهارت‌ها، کفایت اجتماعی و برقراری تعاملات موفقیت‌آمیز در زنان و مردان متوجه نقش متغیر انگیزشی مهمی به نام اهداف پیشرفت اجتماعی می‌شویم (لولین و رادلف، ۲۰۱۴). کفایت اجتماعی دارای چهار مولفه است: الف- مهارت‌های شناختی که شامل خزانه اطلاعات و مهارت‌های

¹ Bar-On & Parker

پردازش و کسب اطلاعات، توانایی تصمیم‌گیری، باورهای کارآمد و ناکارآمد و سبک‌های اسنادی است. ب-مهارت‌های رفتاری شامل ایفای نقش، مذاکره، ابراز وجود، مهارت‌های محاوره‌ای برای شروع و تداوم تعامل‌های اجتماعی، مهارت‌های فراگیری و یادگیری رفتار دوستانه با دیگران می‌شود. در واقع، وقتی شخص برای رسیدن به یک نتیجه مورد نظر رفتاری را بر می‌گزیند، باید آن رفتار در دسترس باشد؛ ج-مهارت‌های هیجانی مولفه دیگری است که برای برقراری روابط مثبت با دیگران، ایجاد و گسترش اعتماد و روابط حمایتی دوطرفه، شناسایی و پاسخدهی مناسب به علائم هیجانی در روابط اجتماعی یا مدیریت استرس لازم است. د-مهارت‌های انگیزشی شامل ساختار ارزشمند فرد، سطح رشد اخلاقی، احساس اثربخشی و کنترل فرد و احساس خودکارآمدی می‌شود (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۵).

کفایت اجتماعی^۲

کفایت اجتماعی ممکن است در سرتاسر دوران نوزادی، بچگی، نوجوانی و بزرگسالی رشد و پیشرفت کند که این نتیجه برای ارزیابی صلاحیت‌های مناسب هر سنی با انتخاب مسائل مهم هر دوره برای تحول ضروری خواهد بود و ممکن است پژوهشگران برای ارزیابی رفتارهای مختلف هر دوره به آن نیاز داشته باشند. کفایت اجتماعی توانایی عملکرد انسان در اجرای استقلال شخصی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است و دربرگیرنده عواملی چون خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت‌های ارتباطی، و مسئولیت‌پذیری است. هسته مرکزی کفایت اجتماعی مهارت‌های ارتباطی است، زیرا از طریق مهارت‌های ارتباطی مؤلفه‌های دیگر کسب می‌شود. این قابلیت، پایه و اساسی برای گسترش طیفی از پیامدهای مطلوب مانند اعتمادبه‌خود، رفاه اجتماعی، کیفیت دوستی، مسئولیت‌پذیری جنسی، پذیرش، و شایستگی‌های شغلی است. توسعه کفایت اجتماعی به عنوان یکی از بهترین پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت تحصیلی و اجتماعی و انجام رفتار در حال حاضر و آینده در نظر گرفته می‌شود. کاستی‌های موجود در توانایی اجتماعی نوجوانان موجب می‌شود تا آنها از رفتارهای مناسب در موقعیت‌های اجتماعی، آگاهی کافی نداشته باشند و یا حتی در صورت آگاهی داشتن، چنین رفتارهایی را از خود نشان ندهند. از سویی دیگر، کمبود کفایت اجتماعی به صورت مشکلات رفتاری در افراد بروز می‌کند و کودکانی که تفکر منفی دارند درک درستی نسبت به توانمندی‌های اجتماعی خود نداشته و به دنبال آن در مهارت‌های ارتباطی، ضعیف هستند (کازمی و همکاران، ۱۳۹۸).

در کفایت اجتماعی سه جنبه مهم وجود دارد که توانایی ایجاد روابط بین فردی سالم و مثبت و حل تعارضات، توسعه واضح هویت خود در جمع و یک گروه یا هویت جمعی و گرایش به سوی شهروند مسئول و دلسوز را شامل می‌شود (گادیکا^۳ و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر آن، کفایت اجتماعی پایه و اساسی برای گسترش طیفی از پیامدهای مطلوب از قبیل اعتماد به نفس، رفاه اجتماعی، کیفیت دوستی، مسئولیت‌پذیری، پذیرش توسط همسالان و شایستگی‌های کاری است. مدل کفایت اجتماعی چهار آمایه فراگیر از مهارت‌ها، توانایی‌ها و ظرفیت‌ها را پیشنهاد می‌کند که عناصر محوری کفایت اجتماعی را تشکیل می‌دهند و این آمایه‌های مهارتی شامل مهارت‌ها و توانایی‌های شناختی، مهارت‌های رفتاری، مهارت‌ها و کفایت‌های هیجانی و مهارت‌های انگیزشی و انتظارات هستند. ویژگی عمده این مدل که از تعریف‌های کفایت اجتماعی حاصل می‌شود؛ بر اهمیت تبادل شخص محیط و به منظور فهم کفایت اجتماعی و مضامین انطباقی آن تاکید دارند (دشت بزرگی و همکاران، ۱۳۹۵).

پذیرش اجتماعی^۴

پذیرش اجتماعی مقوله‌ای عام است که تمام اقشار جامعه را در بر می‌گیرد. در دنیای امروز، خانواده معمولاً به عنوان نهاد اطمینان و پناهگاهی امن قلمداد می‌شود و اکثر مردم محیط خانواده را تنها برای فرار از فشارهای زندگی مناسب نمی‌دانند، بلکه محیطی می‌دانند که در آن انسان به پذیرش و حمایت از طرف دیگران دسترسی پیدا می‌کند. هر انسانی نیاز مبرم به

² Social competence

³ Gadecka,

⁴ social acceptance

پذیرش اجتماعی از طرف خانواده، دوستان، مدرسه و جامعه دارد چون پذیرش اجتماعی در برابر انواع مشکلات جسمی و روحی فرد را مقاوم می‌کند و به او اعتماد به نفس در مقابل مشکلات زندگی را می‌دهد. ابعاد اصلی پذیرش اجتماعی عبارتند از: دل‌بستگی و علاقه به دیگران؛ تعهد به خانواده، شغل و دوستان، مشغولیت و مشارکت مداوم در فعالیت‌های زندگی، کار و خانوادگی و اعتقاد به ارزش‌ها و اصول اخلاقی گروه یا جامعه. ضعف هر یک از این چهار بعد در فردی تواند موجب بروز رفتارهای انحرافی در او شود (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۴). در فهرست علایق بسیاری از نوجوانان، پذیرش اجتماعی از جانب دیگران رقم بالایی را به خود اختصاص داده است. احتمال این که همگان آنچنان محبوب به نظر برسند که تعداد بسیاری از نوجوانان دیگر جوای آنها باشند یا بخواهند با آنها دوست شوند و یا بوسیله آنها به رسمیت شناخته شوند برای همه مقدور نیست. اما بیشتر آنها از پذیرش به عنوان دوست بوسیله بیشتر همسالان، لذت می‌برند (لطف‌آبادی، ۱۳۹۴).

پذیرش اجتماعی در واقع برآیند چندین پدیده اجتماعی هم چون نفوذ اجتماعی، همنوایی، قضاوت اجتماعی و نگرش‌های افراد می‌باشد. لذا با توجه به زمینه ارائه شده می‌توان گفت پذیرش اجتماعی یعنی اینکه بیشتر مردم به منظور سازگار شدن با دیگران از زاویه دید آنها بنگرند و مانند آنها عمل کنند. این امر اغلب دیگران را از اینکه صادقانه خود واقعی‌شان را بروز دهند، باز می‌دارد (کیل، ۲۰۰۶؛ به نقل از بابری، ۱۳۹۳).

مقوله‌ای عام است که تمام اقشار جامعه را در بر می‌گیرد. هر انسانی نیاز مبرم به پذیرش اجتماعی از طرف خانواده، دوستان، مدرسه و جامعه دارد چون پذیرش اجتماعی در برابر انواع مشکلات جسمی و روحی فرد را مقاوم می‌کند و به او اعتماد به نفس در مقابل مشکلات زندگی را می‌دهد (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۴، ۲۱).

نظم جویی هیجان

به مدیریت شناختی اطلاعات ورودی برانگیزاننده هیجانی و بخش شناختی مقابله در برابر محرک‌ها و تجارب هیجانی ناخوشایند اشاره دارد. بنابراین، نظم جویی شناختی هیجان مساله‌ای مهم در رابطه با سلامت روانی فرض می‌شود. نظم جویی شناختی هیجان ما را قادر می‌سازد تا با انعطاف‌پذیری بیشتری به وقایع محیطی متنوع، پاسخ دهیم. تفاوت‌های فردی در نظم جویی شناختی هیجان می‌تواند در تعامل با سایر عوامل فرد را در معرض خطر بروز جنبه‌های آسیب شناختی قرار دهد (اکبری و همکاران، ۱۳۹۶).

تنظیم هیجان به عنوان فرآیند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر در بروز، شدت یا استمرار احساس درونی و هیجان مرتبط با فرایندهای اجتماعی روانی، فیزیکی در به انجام رساندن اهداف فرد تعریف می‌شود (ویمز و پینا، ۲۰۱۰؛ سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۵). راهبردهای تنظیم هیجان شامل ایجاد افکار و رفتارهایی است که به افراد آگاهی می‌دهد چه نوع هیجانی دارند، چه هنگام این هیجان‌ها در آن‌ها پدید می‌آید و چگونه باید آن‌ها را ابراز نمایند (گروس و همکاران، ۲۰۱۱). دانش‌آموزان، نیازمند مهارت‌های اجتماعی، هیجانی، شناختی و رفتارهایی هستند که به آنها در سازگاری اجتماعی کمک کند. به نظر می‌آید هیجانات در این زمینه نقش مهمی را بازی می‌کند. برای نمونه هیجان‌ها، پاسخ‌های رفتاری مناسب را فراهم می‌کنند، فرایند تصمیم‌گیری را تنظیم کرده و تعامل‌های بین فردی را تسهیل می‌کنند (منصوری، ۱۳۹۱).

هیجان‌ها در دوره‌های مختلف تحصیلی اثر گسترده و عمیقی بر یادگیری فراگیران دارند. هیجان‌ها از طریق تأثیرگذاری بر خودتنظیمی و دستاوردهای تحصیلی فراگیران را تحت تأثیر قرار می‌دهند و نقشی اساسی در بهزیستی روانی و کارکردهای شناختی-اجتماعی آنها ایفا می‌کنند. یکی از حوزه‌هایی که در آن کودکان و نوجوانان تحت تأثیر قرار می‌گیرند، حوزه هیجان و از جمله تنظیم هیجان است. مدیریت و تنظیم مناسب هیجان‌ها یکی از بنیادهای بهزیستی و سلامت روانشناختی به شمار می‌رود و اهمیت مهارت تنظیم هیجان برای حفظ سلامت روان در تحقیقات زیادی تأیید شده است. افرادی که می‌توانند به موقع هیجان‌های خود را تنظیم و کنترل کنند، میزان رضایت از زندگی آنها بیشتر است و نسبت به دیگران بیشتر احساس

⁵ Keael

⁶ Vims & pina

⁷ Gross& et al

خوشبختی می‌کنند (متولی، ۱۳۹۷). فردی که در تنظیم هیجانات منفی مشکل دارد، در برابر فشارهای محیطی آسیب‌پذیرتر است و آسیب‌پذیری بیشتری در برابر استرس دارد. تنظیم هیجانات با عزت نفس و تعاملات اجتماعی مثبت مرتبط است. فراوانی تجربه هیجانی مثبت موجب مقابله موثر با موقعیت استرس‌زا می‌شود و عامل کلیدی و تعیین کننده در بهزیستی روانی و کارکرد اثربخش است. افرادی که تنظیم هیجانی بالایی دارند، در پیش‌بینی خواسته‌های دیگران توانایی بیشتری دارند. آن‌ها فشارهای ناخواسته دیگران را درک و هیجان‌های خود را بهتر مهار می‌کنند و در نتیجه مقاومت بیشتری را نشان می‌دهند، در مقابل کسانی که تنظیم هیجانی پایین‌تری دارند، برای مقابله با هیجان‌های منفی خود، اغلب به سوی عامل کشیده می‌شوند. تنظیم هیجانی با توانایی ذهنی بیشتر برای پردازش اطلاعات اجتماعی همراه است. این توانمندی می‌تواند به افراد کمک کند تا درک بهتری از پیامدهای منفی و زیانبار داشته باشند و بنابراین در برابر فشارهای روانی و اجتماعی موفق‌تر عمل کنند (تعجبی و مرادی، ۱۳۹۵).

سازگاری^۸

مفهوم سازگاری به ویژه سازگاری اجتماعی برای این دسته از دانش آموزان در مقطع راهنمایی اهمیتی دو چندان می‌یابد. پارکر و اسلبی (۱۹۸۳) سازگاری اجتماعی را مترادف با مهارت‌های اجتماعی می‌دانند و از نظر آن‌ها مهارت اجتماعی عبارت است از توانایی ایجاد ارتباط با دیگران در زمینه اجتماعی معین به طریقی که در عرف جامعه، پذیرفته و ارزشمند باشد (دانون، ۲۰۱۰). کفایت اجتماعی به نوعی به مهارت‌ها، توانایی سازگاری و مسئولیت‌پذیری اجتماعی اشاره دارد. بنابراین کفایت اجتماعی یکی از سازه‌های مهم و قابل تأمل در مورد قربانیان در امر ارتقاء سازگاری اجتماعی است (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۵). در روانشناسی، سازگاری به فرآیند رفتاری متعادل کردن نیازهای متناقض یا نیازهایی گفته می‌شود که با موانع موجود در محیط روبرو هستند. انسان و حیوانات به طور منظم با محیط خود سازگار می‌شوند. به عنوان مثال، هنگامی که آنها توسط حالت فیزیولوژیکی خود تحریک می‌شوند و بدنبال غذا می‌روند، (در صورت امکان) برای کاهش گرسنگی خود غذا می‌خورند و بنابراین با محرک گرسنگی سازگار می‌شوند. اختلال تعدیل زمانی رخ می‌دهد که ناتوانی در ایجاد تنظیم طبیعی برای برخی از نیازها یا فشارهای روانی در محیط وجود داشته باشد. سازگاری موفقیت‌آمیز برای داشتن کیفیت بالای زندگی بسیار مهم است. کسانی که قادر به تنظیم مناسب نیستند بیشتر دچار اضطراب بالینی یا افسردگی می‌شوند و همچنین احساس ناامیدی، مشکل در تمرکز، مشکلات خواب و رفتار بی‌پروا را تجربه می‌کنند (بیسون و ساخوجا؛ ۲۰۰۶). فرایندی است که از زمان تولد همراه انسان است و در دوره‌های مختلف زندگی به گونه‌ای خاص محقق می‌شود. در طی آن فرد برای وفق دادن خود با فشارهای درونی و ملزومات بیرونی تلاش می‌کند و این تلاش به منظور پاسخگویی به نیازها و خواسته‌های فرد رخ می‌دهد (سلام و مونتز؛ ۲۰۱۶). سازگاری در دوران پرفراز و نشیب نوجوانی، در محیط‌های آموزشی به بهبود عملکرد آموزشی کمک قابل توجهی می‌کند. دانش‌آموزان در مدرسه با موارد بسیاری روبه‌رو می‌شوند که نیازمند سازگاری است. سطح سازگاری یک نوجوان با مدرسه پیش‌بینی کننده استفاده او از الکل است (لابریه و همکاران، ۲۰۱۲).

سازگاری اجتماعی

سازگاری اجتماعی به عنوان مهم‌ترین شاخص سلامت روان یکی از موضوعاتی است که در دهه‌های اخیر مورد توجه روان‌شناسان بوده است (بریمانی، اسدی و خواجه‌وند، ۲۰۱۸). به عقیده اریندل سازگاری اجتماعی ناراحتی و ترسی است که در تعاملات اجتماعی روی می‌دهد. تیلور و همکاران سازگاری اجتماعی را توجه انتخابی به تشدیدکننده‌های تهدیدهای اجتماعی و تحریف قضاوت رویدادهای اجتماعی تعریف کرده‌اند (رستمی، ویسی، جعفریان دهکردی و الکثیر، ۲۰۱۴). ابعاد سازگاری شامل سازگاری اجتماعی، عاطفی، جسمانی و اخلاقی است که سازگاری اجتماعی پیش‌درآمد رسیدن به سازگاری عاطفی، اخلاقی و جسمانی تلقی می‌شود (ذبیح قاسمی و همکاران، ۱۳۹۸). سازگاری اجتماعی شامل تعامل مؤثر فرد با محیط زندگی

⁸ Compatibility

⁹ Bisson & Sakhuj

¹ -Salaam & Mounts 0

¹ LaBrie 1

بوده نشانه‌های آن داشتن احساسات مثبت درباره خود، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، لذت بردن از ارتباط با دیگران، احساس آرامش در موقعیت‌های ناآشنا، داشتن احساسات مثبت درباره دیگران و توانایی تأثیرگذاری بر دیگران است. سازگاری اجتماعی به فرد امکان می‌دهد که محیط اجتماعی را درک کند، در محیط مشارکت کند و بر فعالیت‌های گوناگون تسلط یابد (سالاری و همکاران، ۱۳۹۵).

سازگاری اجتماعی به عنوان نشانه مهم سلامت روانشناسی موضوعی است که توجه بسیاری از روانشناسان را به خود جلب کرده است. رشد اجتماعی مهمترین جنبه رشد فرد است و از طریق ارتباط با دیگران خصوصاً با والدین، همسالان و معلمان حاصل می‌شود و ارزیابی رشد اجتماعی مربوط به سازگاری فرد با خود و دیگران است. از سوی دیگر، زندگی در یک جامعه انسانی ناشی از مجموعه‌ای از الگوی ارزش‌ها و انتظارات است و برای پاسخگویی به انتظارات و ارزش فرد به مقدار کافی تنظیم نیاز دارد. بدون تعدیل، فرد قادر به تأمین بسیاری از نیازهای اساسی خود نیست. اگر فردی به درستی با جامعه ناسازگار باشد، احساس انزوا می‌کند (الرواد و همکاران، ۲۰۱۶). سازگاری اجتماعی دستیابی به تعادل در روابط اجتماعی است که معمولاً با استفاده مناسب از مهارت‌های اجتماعی کمک می‌شود. سازگاری اجتماعی تلاشی است که فرد برای مقابله با معیارها، ارزش‌ها و نیازهای جامعه انجام می‌دهد تا مورد قبول واقع شود. روانشناسان از اصطلاح تعدیل شرایط مختلف روابط اجتماعی و بین فردی در جامعه استفاده می‌کنند. سازگاری اجتماعی دستیابی به تعادل در روابط اجتماعی است که معمولاً با استفاده مناسب از مهارت‌های اجتماعی کمک می‌شود. در واقع، یکی از اهداف اصلی آموزش و پرورش دانش آموزان از طریق فراهم آوردن شرایط مناسب برای آنها است تا به بالاترین سطح سازگاری اجتماعی برسند. محققان همیشه علاقه زیادی نشان داده‌اند تا بفهمند عوامل چگونه بر سازگاری و خودکارآمدی تأثیر می‌گذارند و چه نقشی در این زمینه دارند (یبراند، ۲۰۰۸) بدون شک، مجموعه‌ای از عوامل فردی و محیطی در میان بسیاری دیگر بر سازگاری اجتماعی دانشجویان تأثیر می‌گذارد (الرواد و همکاران، ۲۰۱۶).

فرضیات تحقیق

فرضیه اصلی: بین کفایت اجتماعی و نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین‌های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد.

فرضیات تحقیق

- بین کفایت اجتماعی به عنوان پیش بین‌های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد.
- بین نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین‌های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد.

پیشینه تحقیقات

سبزعلی گل و کاظمی (۱۳۹۵) تحقیقی با عنوان "مقایسه نظم جویی شناختی هیجانی بین دو گروه از مردان؛ افراد مبتلا به سرطان و افراد غیر مبتلا" انجام داده‌اند. تلاش بیماران سرطانی برای به کارگیری راهبردهای مثبت نظم جویی شناختی هیجان‌ها تعیین کننده اثری است که این راهبردها بر بهزیستی روانی و جسمانی آنها می‌گذارد. بیرامی و همکاران (۱۳۹۵) تحقیقی با عنوان "اثر بخشی آموزش کفایت اجتماعی مبتنی بر مدل فلنر بر سازگاری اجتماعی دانش آموزان قربانی قلدری با توجه به نوع جهت گیری اهداف اجتماعی" انجام داده‌اند. نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری دو راهه نشان داد که آموزش کفایت اجتماعی بر افزایش سازگاری دانش آموزان قربانی قلدری اثر بخش است و این افزایش در گروه‌های تبحری اجتماعی و عملکردگرایی اجتماعی بود اما در افزایش سازگاری اجتماعی گروه عملکردگریزی اجتماعی تأثیری دیده نشد. موسوی امیرآباد و نظری مقدم (۱۳۹۸) تحقیقی با عنوان "اثر بخشی آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان

¹ Al-Rawwad

2

¹ Ybrandt

3

دانش‌آموزان" انجام داده اند. نتایج نشان داد، آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت بر افزایش کفایت اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. بنابراین می‌توان گفت بهبود تنظیم هیجان و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان نتیجه تغییر الگوها و روش‌های فرزندپروری در مادرانشان می‌باشد که در جلسات فرزندپروری مثبت شرکت کرده بودند.

باقری و همکاران (۱۳۹۷) تحقیقی با عنوان "اثر بخشی آموزش نظم‌جویی هیجانی بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی" انجام داده اند. بر اساس یافته‌ها می‌توان نتیجه‌گیری کرد که آموزش گروهی نظم بخشی هیجانی، علاوه بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی؛ از میزان نشانگاه نقص توجه/بیش‌فعالی می‌کاهد. کریمی‌فر و همکاران (۱۳۹۶) تحقیقی با عنوان "اثر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس، بر میزان سازگاری عاطفی و اجتماعی مردان جوان" انجام داده اند. یافته‌ها همچنین نشان دادند که اثر مداخله بر متغیرها در مرحله‌ی پیگیری ثابت بوده است. هیجان‌ها نقش زیادی در سازگاری فرد در زمینه‌های مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی دارند. دهقانی و همکاران (۱۳۹۸) تحقیقی با عنوان "اثر بخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان دچار ناتوانی یادگیری" انجام داده اند. نتایج نشان داد؛ از آنجا که آموزش تنظیم هیجان سبب ارتقاء تعامل فرد با همسالان، افزایش آگاهی، پذیرش و ابراز هیجان‌های او می‌شود؛ می‌توان از آن به‌عنوان روش مداخله‌ای مؤثری برای بهبود سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی و کفایت اجتماعی دانش‌آموزان دچار انواع ناتوانی یادگیری و نیز دچار ناتوانی‌های مشابه استفاده کرد. لاک تراش و همکاران (۱۳۹۸). تحقیقی با عنوان "تأثیر آموزش کفایت اجتماعی مبتنی بر مدل فلنر بر مهارت‌های ارتباطی و سازگاری اجتماعی پرستاران بخش روان بیمارستان‌های منتخب آجا" انجام داده اند. بر اساس نتایج آزمون تی مستقل و تی زوجی آموزش‌های کفایت اجتماعی مبتنی بر مدل فلنر موجب بهبود معنادار میانگین نمرات مهارت‌های ارتباطی و سازگاری اجتماعی بعد از مداخله شده است.

دوکان‌هی و قائم‌مقامی^۴ (۲۰۱۵) تحقیقی با عنوان "بررسی رابطه هوش هیجانی با کفایت اجتماعی در دانش‌آموزان" انجام داده اند. نتایج نشان می‌دهد بین هوش هیجانی با کفایت اجتماعی رابطه معنی‌داری وجود داشته و مولفه‌های هوش هیجانی به طور معنی‌داری کفایت اجتماعی دانش‌آموزان را پیش‌بینی می‌کند.

روش‌شناسی تحقیق

روش تحقیق پژوهش حاضر شبه آزمایشی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این مطالعات، یک گروه که در معرض متغیر آزمایشی قرار می‌گیرند، گروه آزمایش و گروه دیگر در معرض متغیر آزمایشی قرار نمی‌گیرند، گروه کنترل نامیده می‌شوند. جامعه آماری پژوهش حاضر را، کلیه زنان و مردان در شهر اراک تشکیل دادند. حجم نمونه در پژوهش حاضر ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه کنترل و ۲۰ نفر گروه آزمایش) بود و روش نمونه‌گیری به شیوه در دسترس انجام شد. ابزارهای پژوهش پرسشنامه کفایت اجتماعی پرن‌دین (۱۳۸۵)، پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی گرنفسکی و همکاران (۲۰۰۱)، مقیاس سازگاری بل، پرسشنامه تنظیم هیجانات است. این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی می‌باشد. جهت تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و استنباطی (تحلیل کواریانس) بر روی نرم افزار SPSS - 22 استفاده شد.

یافته‌ها

فرضیه اول: بین کفایت اجتماعی به عنوان پیش‌بین‌های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۱- ضریب همبستگی خطی بین متغیرهای کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی

متغیرها	گروه	همبستگی	P-Value
کفایت اجتماعی	مردان	۰/۵۶۷	۰/۳۷
	زنان	۰/۶۷۴	۰/۲۱

¹ Dokanehei & Ghaemmaghami

۰/۰۹۹	۰/۴۷۹	کل	
۰/۳۵	۰/۵۱۰	مردان	سازگاری اجتماعی
۰/۰۰۱	۰/۵۴۴	زنان	
۰/۰۰۱	۰/۷۸۹	کل	

بر اساس نتایج جدول ۴-۲، همبستگی خطی کفایت اجتماعی در مردان و زنان، و به صورت کلی بزرگ تر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود ندارد. نتایج همچنین نشان می دهد بین دو متغیر بین کفایت اجتماعی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد. می توان گفت افراد دارای کفایت اجتماعی دارای سازگاری اجتماعی بالاتری هستند؛ هر چند این هم بستگی معکوس در مردان قوی تر از زنان است.

به منظور بررسی تفاوت بین دو جنس در متغیرهای مورد بررسی، آزمون تی دو نمونه ای مستقل بین نمره کسب شده افراد در دو گروه مردان و زنان انجام شد که نتایج در جدول ۴-۳ آمده است. برای بررسی مفروضه یکسانی واریانس ها، از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف استفاده شد که عدم معناداری نتایج آزمون کلموگروف- اسمیرنوف حاکی از برقراری این مفروضه و استفاده از آزمون تی دو نمونه ای مستقل است؛ به طوری که سطح معناداری آماره کلموگروف- اسمیرنوف برای متغیر کفایت اجتماعی $p=0/334$ و سازگاری اجتماعی $p=0/982$ و متغیر نظم جویی هیجانی $p=0/139$ است.

جدول ۲- نتایج آزمون تی مستقل برای بررسی تفاوت متغیرها در دو گروه مردان و زنان

متغیر	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	درجه آزادی	تی	سطح معناداری
کفایت اجتماعی	۰/۵۷۷	۰/۸۰۸	۴۰	۰/۷۱۳	۰/۰۰۰
سازگاری اجتماعی	۴/۵۹۰	۱/۵۰۸	۴۰	۳/۰۴	۰/۰۰۰

نتایج جدول ۲- نشان می دهد که سطح معناداری آماره تی برای متغیرهای کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی بزرگتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین بین این دو متغیر در دو جنس تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما میزان تی برای متغیر سازگاری اجتماعی کوچک تر از ۰/۰۵ است؛ پس می توان گفت بین کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی در بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد و بر اساس نتایج، میزان سازگاری اجتماعی در مردان بیش از زنان است.

فرضیه دوم: بین نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۳- ضریب همبستگی خطی بین متغیرهای نظم جویی هیجانی و سازگاری اجتماعی

متغیرها	گروه	همبستگی	P-Value
نظم جویی هیجانی	مردان	۰/۵۶۷	۰/۰۲۷
	زنان	۰/۶۷۴	۰/۰۲۸
	کل	۰/۴۷۹	۰/۰۴۲
سازگاری اجتماعی	مردان	۰/۵۱۰	۰/۰۰۱
	زنان	۰/۵۴۴	۰/۰۰۰
	کل	۰/۷۸۹	۰/۰۰۰

بر اساس نتایج جدول ۳، همبستگی خطی نظم جویی هیجانی در مردان و زنان، و به صورت کلی بزرگ تر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین بین این دو متغیر رابطه معناداری وجود ندارد. نتایج همچنین نشان می دهد بین دو متغیر بین نظم جویی هیجانی به عنوان پیش بین های سازگاری اجتماعی در زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد. می توان گفت افراد دارای نظم جویی هیجانی دارای سازگاری اجتماعی بالاتری هستند؛ هر چند این هم بستگی معکوس در مردان قوی تر از زنان است.

جدول ۴ نتایج آزمون تی مستقل برای بررسی تفاوت متغیرها در دو گروه مردان و زنان

متغیر	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	درجه آزادی	تی	سطح معناداری
نظم جویی هیجانی	۰/۴۲۱	۰/۷۶۴	۴۰	۰/۲۷۸	۰/۰۰۰
سازگاری اجتماعی	۰/۷۸۵	۰/۶۴۲	۴۰	۰/۱۲۹	۰/۰۰۰

نتایج جدول ۴، نشان می دهد که سطح معناداری آماره تی برای متغیرهای نظم جویی هیجانی و سازگاری اجتماعی بزرگتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین بین این دو متغیر در دو جنس تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما میزان تی برای متغیر سازگاری اجتماعی کوچک تر از ۰/۰۵ است؛ پس می توان گفت بین نظم جویی هیجانی و سازگاری اجتماعی در بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد و بر اساس نتایج، میزان سازگاری اجتماعی در مردان بیش از زنان است.

نتیجه گیری

نتایج نشان می دهد که سطح معناداری آماره تی برای متغیرهای کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی بزرگتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین بین این دو متغیر در دو جنس تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما میزان تی برای متغیر سازگاری اجتماعی کوچک تر از ۰/۰۵ است؛ پس می توان گفت بین کفایت اجتماعی و سازگاری اجتماعی در بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد و بر اساس نتایج، میزان سازگاری اجتماعی در مردان بیش از زنان است. نتایج این فرضیه با تحقیقات سلیمانی و همکاران (۱۳۹۵)، موسوی امیرآباد و نظری مقدم (۱۳۹۸) همسو می باشد.

نتایج نشان می دهد که سطح معناداری آماره تی برای متغیرهای نظم جویی هیجانی و سازگاری اجتماعی بزرگتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین بین این دو متغیر در دو جنس تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما میزان تی برای متغیر سازگاری اجتماعی کوچک تر از ۰/۰۵ است؛ پس می توان گفت بین نظم جویی هیجانی و سازگاری اجتماعی در بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد و بر اساس نتایج، میزان سازگاری اجتماعی در مردان بیش از زنان است. نتایج این فرضیه با تحقیقات کریمی فر و همکاران (۱۳۹۶)، باقری و همکاران (۱۳۹۷)، سبزعلی گل و کاظمی (۱۳۹۵) همسو می باشد. بازداری هیجانی به عنوان یک راهبرد منفی در نظم جویی هیجانی منجر به مشکلاتی در ابعاد سازگاری می شود و باز ارزیابی شناختی هیجانات به عنوان یک راهبرد مثبت نظم جویی هیجانی، بهبود سازگاری را به دنبال دارد. افزون بر آن، در توجیه این یافته می توان به این نکته اشاره کرد که نظم جویی هیجانی و مخصوصاً راهبرد مثبت بازاریابی شناختی هیجانات باعث کاهش احساسات منفی و افزایش احساسات مثبت و رفتار سازگارانۀ افراد می شود. آموزش نظم جویی شناختی با استفاده درست از هیجانات، آگاهی از هیجانات و پذیرش آن ها و ابراز هیجانات به خصوص هیجانات مثبت در موقعیت های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به تبع آن میزان سازگاری آنها در ابعاد سازگاری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی بهبود پیدا خواهد کرد. نظم جویی هیجانی به عنوان یک روش درمانی در تعدیل هیجانات، با عزت نفس و تعاملات اجتماعی و کفایت اجتماعی در ارتباط است، باعث مقابله موثر با موقعیت های استرس زا می شود و افزایش فعالیت در پاسخ به موقعیت های اجتماعی را به دنبال دارد. آموزش نظم جویی هیجانی با آگاه نمودن افراد می تواند سازگاری آنان را در ابعاد اجتماعی، هیجانی و تحصیلی را ارتقاء بخشد.

همچنین به سایر پژوهشگران پیشنهاد می شود که این پژوهش را در یک جامعه بزرگ تر مورد بررسی قرار دهند تا بتوان نتایج به دست آمده را به یک جامعه بزرگ تر تعمیم داد.

- اثربخشی آموزش نظم جویی هیجانی بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی پسرهای ۱۲ تا ۱۴ سال دچار اختلال AHHD.
- اثر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس، بر میزان سازگاری عاطفی و اجتماعی.
- اثربخشی آموزش مهارت‌های فرزندپروری مثبت بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجان.

منابع

۱. اکبری، ابراهیم؛ مشهدی، علی؛ عظیمی، زینب؛ عباس نژاد، راحله؛ امیری، احمد. (۱۳۹۶). نظم جویی شناختی هیجان، تنیدگی، افسردگی، اضطراب و تنیدگی ناشی از رویدادهای زندگی در مبتلایان به بیماری های پریدنتال و شاهدهای همسان شده، مجله دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، ۳۰(۴).
۲. اکبری، ابراهیم؛ مشهدی، علی؛ عظیمی، زینب؛ عباس نژاد، راحله؛ امیری پیچاکلائی، احمد. (۱۳۹۶). نظم جویی شناختی هیجان، تنیدگی، افسردگی، اضطراب، و تنیدگی ناشی از رویدادهای زندگی در مبتلایان به بیماری های پریدنتال و شاهدهای همسان شده، مجله دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، ۳(۴).
۳. باقری، سارا؛ آقازارتی، علی؛ رستمی، مهدی؛ هوشی، نگین. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش نظم جویی هیجانی بر سازگاری عاطفی، اجتماعی و تحصیلی پسرهای ۱۲ تا ۱۴ سال دچار اختلال AHHD، کودکان استثنایی، ۱۸(۴).
۴. دشت بزرگی، زهرا؛ شمشیرگران، مرضیه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مثبت نگری بر کفایت اجتماعی و سرسختی سلامت در پرستاران، پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۴(۲).
۵. دهقانی، یوسف؛ حکمتیان فرد، صادق؛ کامران، لیلا. (۱۳۹۸). "اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر بهبود سازگاری و کفایت اجتماعی دانش آموزان دچار ناتوانی یادگیری". روان شناسی کاربردی، ۱۳(۲): ۲۵۰-۲۲۹.
۶. ذبیح قاسمی، مریم؛ طهرانی زاده، مریم؛ مردوخی، محمدسعید. (۱۳۹۸). اثربخشی قصه درمانی بر سازگاری اجتماعی و احساس تنهایی کودکان معلول جسمی حرکتی، فصلنامه کودکان استثنایی، ۱۹(۲): ۱۶-۵.
۷. رجبی پور، فاطمه؛ دلشاد سیاهکلی، مهسا. (.). کنکاشی بر پاسخدهی به بروز کفایت اجتماعی در محیط های یادگیری نوجوانان متأثر از نوع تجربیات طراحی در نگرش بیوفیلیک، نشریه علمی فناوری آموزش، ۱۴(۳).
۸. زارع، م، آقازارتی، ع؛ ملک شیخی، س؛ شریفی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی در مقایسه با تنظیم هیجان بر سازگاری دانش آموزان نوجوان دچار اختلال نقص توجه/فزون کنشی، فصلنامه روان شناسی کاربردی.
۹. سلیمانی، اسماعیل؛ شیخ الاسلامی، علی؛ موسوی، مهناز. (۱۳۹۵). اثربخشی هوش هیجانی بر کفایت اجتماعی و تنظیم هیجانی دانش آموزان زورگو، فصلنامه روان شناسی تربیتی، ۱۲(۴۲).
۱۰. کاظمی، نواب؛ موسوی، ولی الله؛ رسول زاده، وحید؛ محمدی، تقی؛ محمدی، رضا. (۱۳۹۸). تاثیر آموزش مثبت اندیشی بر سرسختی روان شناسی و کفایت اجتماعی دانش آموزان، فصلنامه سلامت روان کودک، ۶(۲).

۱۱. کریمی فر، مسعود؛ دین پرور، احسان؛ روح الامینی، مرضیه؛ بشارت، محمد علی. (۱۳۹۶). اثر آموزش تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس، بر میزان سازگاری عاطفی و اجتماعی مردان جوان، تازه های علوم شناختی، ۱۹(۱): ۲۵-۳۷.
۱۲. لاک تراش، مهدی؛ کلروزی، فاطمه؛ پیشگوی، امیرحسین. (۱۳۹۸). بررسی تاثیر آموزش کفایت اجتماعی مبتنی بر مدل فلنر بر مهارت های ارتباطی و سازگاری اجتماعی پرستاران بخش روان بیمارستان های منتخب آجا، مجله علوم مراقبتی نظامی، ۶(۲).
13. Donnon, T. (2010). Understanding how resiliency development influences adolescent bullying and victimization. *Canadian Journal of School Psychology, 25*(1), 101-113.
14. Yang, C. C., Holden, S. M., Carter, M. D., & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence, 69*, 92-102.
15. Dokaneheei, F., & Ghaemmaghami, G. (2015). The correlation between the emotional with social competence in female students at high schools of Damavand city. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences, 5*, 2055-2060.
16. Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition & emotion, 25*(5), 765-781.
17. Weems, C. F., & Pina, A. A. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth—An introduction to the special section. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(1), 1-7.
18. Gómez-Ortiz, O., Romera-Felix, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2017). Multidimensionality of social competence: Measurement of the construct and its relationship with bullying roles. *Revista de Psicodidáctica (English ed.)*, 22(1), 37-44.